

CALDO GINZA9 STUDIO TIMETABLE  
カルドGINZA9 2月スタジオスケジュール

月	火	水	木	金	土	日
9:30 開館 HOTヨガ マシンピラティス	7:00 開館 HOTヨガ マシンピラティス 7:30~8:15 リフレッシュヨガ chie ★★ 8:15~9:00 溶岩タイム	9:30 開館 HOTヨガ マシンピラティス 7:30~9:00 フリータイム	7:00 開館 HOTヨガ マシンピラティス 7:30~8:30 やさしいデトックスヨガ ミヤコ ★ 8:30~9:00 溶岩タイム	9:30 開館 HOTヨガ マシンピラティス 7:30~9:00 フリータイム	7:30 開館 HOTヨガ マシンピラティス ※アロマ 8:00~9:00 アロマピュティヨガ Hazuki ★ 9:00~9:30 溶岩タイム	7:30 開館 HOTヨガ マシンピラティス 8:00~9:00 モーニングフローヨガ Sawa ★★ 9:00~9:30 溶岩タイム
10:00 10:00~11:00 やさしいフローヨガ いくえ ★ 10:00~11:00 フリータイム	10:00~11:00 BASIC2 chii ★★ 10:30~12:00 溶岩タイム	10:00~11:00 ピューティーヨガ Risa ★ 11:00~12:00 STRETCH 祐子 ★	10:00~11:00 ピューティーヨガ ミヤコ ★★ 10:30~11:30 溶岩タイム	10:00~11:00 ピギナーヨガ Sawa ★ 11:00~12:20 溶岩タイム	10:00~11:00 ベーシックヨガ yayoi ★★ 11:00~12:00 溶岩タイム	10:00~11:00 BASIC1 小川 ★ 10:00~11:00 ストレッチングヨガ Sawa ★
11:00 11:00~12:30 溶岩タイム	11:30~12:30 FULL BODY2 小川 ★★	11:30~12:30 STRETCH 祐子 ★	11:30~12:30 BASIC2 TOMOKO ★★	11:30~12:30 BODY MAKE 井田 英恵 ★★	11:30~12:30 溶岩タイム	11:15~12:00 溶岩タイム
12:00	12:30~13:30 ピギナーヨガ 星野 ゆり ★	13:00~14:00 シェイプアップヨガ 珠代 ★★★	12:30~13:45 フリータイム	12:30~13:50 ストレッチングヨガ 瞳外美 ★	12:30~13:30 ボディコンディショニング 夏海 はるか ★★	12:15~13:15 ヴィンヤサフローヨガ MIKA ★★★
13:00 13:00~14:00 デトックスヨガ 渡辺 千恵子 ★★	13:30~14:30 BASIC1 iso ★	13:30~14:30 HIP&LEGS tae ★★	13:00~14:00 溶岩タイム	13:15~14:15 BASIC1 毛毛 ★	13:00~14:00 ON THE BEAT2 NON ★★	13:00~14:00 BASIC1 調整中 ★
14:00 14:00~14:30 溶岩タイム	14:00~14:30 溶岩タイム	14:00~15:00 溶岩タイム	14:15~15:15 ADVANCE 祐子 ★★★	14:15~17:00 フリータイム	14:10~15:10 WAIST iso ★★	14:30~15:30 ピギナーヨガ 珠代 ★
14:30	15:00~16:00 やさしいデトックスヨガ 渡辺 千恵子 ★	15:00~16:00 やさしいデトックスヨガ 珠代 ★	15:30~16:30 ベーシックヨガ 麻生 絵美 ★★	15:30~17:30 溶岩タイム	15:30~16:30 ボディコンディショニングヨガ 真実 ★★	15:15~16:15 HIP&LEGS iso ★★
15:00 15:00~16:00 ストレッチングヨガ 渡辺 千恵子 ★	14:30~17:30 フリータイム	16:00~17:30 溶岩タイム	16:30~17:30 BASIC1 りさ ★	16:30~17:30 溶岩タイム	15:45~16:30 溶岩タイム	16:30~17:30 デトックスヨガ MIMI ★★
15:30	16:00~17:30 溶岩タイム	16:00~17:30 溶岩タイム	16:30~17:30 BASIC1 りさ ★	17:00~18:00 パワーヨガ mayuko ★★★	17:00~18:00 BODY MAKE JUN ★★	16:45~17:45 UPPER BODY1 iso ★
16:00	17:00~18:00 溶岩タイム	17:00~18:00 溶岩タイム	17:30~18:30 BASIC1 りさ ★	17:30~18:30 LOWER BODY 1 井田 英恵 ★	18:00~19:00 HIP&LEGS yoshie ★★	18:00~19:00 リラックスヨガ MIMI ★
16:30 16:00~17:30 溶岩タイム	17:30~18:30 溶岩タイム	18:00~19:00 ピギナーヨガ Saya ★	18:00~19:00 リラックスヨガ emiko ★	18:15~19:15 KaQiLa~美姿勢~ UTAKO ★★	18:30~19:30 BASIC2 小川 ★★	18:00~19:00 リラックスヨガ MIMI ★
17:00	18:00~19:00 溶岩タイム	18:30~19:30 FULL BODY2 山田 美佳 ★★	19:20~20:20 ADVANCE aco ★★★	19:20~20:20 BASIC 2 井田 英恵 ★★	19:30~20:30 FULL BODY2 yoshie ★★	20:00 閉館
17:30	18:15~19:15 リラックスヨガ yoshiko ★★	18:15~19:15 BASIC1 IKUMI ★	19:30~20:30 シェイプアップヨガ yoshiko ★★★	19:30~20:30 BODY MAKE mimi ★	19:40~20:40 フローヨガ Shunsuke ★★	休館日
18:00	19:45~20:30 やさしいフローヨガ yoshiko ★	19:45~20:45 ボディメイクヨガ REIKO ★★	20:00~21:00 BASIC2 山田 美佳 ★★	20:50~21:50 BODY MAKE aco ★★	20:50~21:50 STRETCH 井田 英恵 ★	5日・15日・25日・月末最終日 年末年始等
18:30	20:00~21:00 BASIC1 IKUMI ★	20:00~21:00 BASIC2 山田 美佳 ★★	21:00~22:00 リラックスヨガ yoshiko ★	21:00~22:00 デトックスヨガ mimi ★★	21:00~21:45 ストレッチングヨガ Shunsuke ★	21:00 閉館
19:00	21:00~22:00 ワインヤサフローヨガ 丸山 仁志 ★★★	21:00~21:45 LOWER BODY2 aco ★★	21:00~22:00 リラックスヨガ yoshiko ★	21:00~22:00 デトックスヨガ mimi ★★	20:30~21:30 デトックスヨガ MASAYUKI ★★	21:00 閉館
19:30 *アロマ	19:45~20:30 やさしいフローヨガ yoshiko ★	20:00~20:45 UPPER BODY1 aco ★	20:00~21:00 BASIC2 山田 美佳 ★★	20:50~21:50 STRETCH 井田 英恵 ★	20:30~21:30 デトックスヨガ MASAYUKI ★★	21:00 閉館
20:00	21:00~21:45 LOWER BODY2 aco ★★	21:00~21:45 BODY MAKE aco ★★	21:00~22:00 リラックスヨガ yoshiko ★	21:00~22:00 デトックスヨガ mimi ★★	21:00~21:50 BASIC 1 有希 ★	21:30 閉館
20:30	21:15~22:00 やさしいデトックスヨガ REIKO ★	21:15~22:00 リラックスヨガ yoshiko ★	21:00~22:00 リラックスヨガ yoshiko ★	21:00~22:00 デトックスヨガ mimi ★★	22:00 閉館	
21:00	21:00~22:00 ワインヤサフローヨガ 丸山 仁志 ★★★	21:00~21:45 LOWER BODY2 aco ★★	21:00~22:00 リラックスヨガ yoshiko ★	21:00~22:00 デトックスヨガ mimi ★★		
21:30	21:15~22:00 やさしいデトックスヨガ REIKO ★	21:15~22:00 リラックスヨガ yoshiko ★	21:00~22:00 リラックスヨガ yoshiko ★	21:00~22:00 デトックスヨガ mimi ★★		
22:00						
22:30						



★公式LINE★  
最新の代行情報  
祝日プログラムは  
こちらから  
ご確認いただけます。  
↔ ↔ ↔

22:00  
22:30